Etre bon parent, ça s'apprend

Article paru dans l'édition du mercredi 15 décembre 2004 de la Tribune de Genève.

« Etre bon parent, ça s'apprend »

Interview – Le point sur la méthode d'Hélène Renaud, pédagogue.

Vous aviez rêvé d'un mode d'emploi pour être un bon parent, Hélène Renaud, pédagogue et formatrice québécoise, dit l'avoir concocté pour nous. Vous puiserez peut-être quelques conseils dans ses deux livres, écrits avec Jean-Pierre Gagné, *Etre parent, mode d'emploi* et *Huit moyens efficaces pour réussir mon rôle de parent*. Interview.

Cette méthode d'éducation est personnelle ?

Oui, totalement, Enseignante de formation, je me suis rendu compte des problèmes de relation entre parents et enfants. Alors, il y a quatorze ans, j'ai mis au point une petite technique, appelée « parent efficace », où je développais déjà quelques unes de mes clés d'aujourd'hui.

Pourquoi avoir mis sur pied une technique personnelle ?

Maman d'une fille et d'un garçon de 21 ans et 23 ans, je souffrais dams mon rôle de parent. Pourtant je pensais avoir tout fait pour eux, comme être restée à la maison. Ma fille était arrogante et distante. Quant à mon fils, il était soumis car je lui mettais beaucoup de pressions, je l'avais cassé par des menaces. Alors, je me suis remise en question totalement. Et les fruits de ces réflexions se trouvent aujourd'hui dans mon travail tournant autour de la question : comment faire pour se reprendre ?

Se reprendre…

Oui, cela signifie se récupérer. Ou comment refaire l'estime personnelle de son enfant, recréer la confiance en soi chez lui ou encore comment recréer un lien de complicité avec lui.

Un exemple concret ?

Pour développer son estime personnelle, le parent doit absolument consacrer du temps à son enfant, qu'il soit nourri de son père et de sa mère. La clé est de le lui confirmer verbalement : « J'aime prendre et passer du temps avec toi », « J'aime m'occuper de toi ». Ceci est facilement applicable dans la vie de tous les jours. Lui signifier des choses positives l'aide à se construire. Car le bébé, à la naissance, ne sait rien. Ce qu'il sait de lui en grandissant, c'est le parent qui le lui dit. Aimer, le dire et poser l'action concrète.

Il s'agit donc de remettre en question son rôle de parent de façon permanente ?

Oui. Rien de tel que de s'observer, être conscient de ses actes. C'est la première marche pour être un parent acceptable. Il en existe huit. (*ndlr : son livre « Huit moyens efficace pour réussir mon rôle de parent »*)

Mais les femmes ne sont-elles pas souvent seules à se remettre en questions ?

Nous devons être des modèles pour les hommes. Notre mission n'est pas de dire :change mais de leur donner un modèle. Après, cela se fait tout seul…

Quels retours avez-vous ?

Beaucoup de témoignages de familles transformées. On serait même obligé de le lire avant d'aller à l'hôpital ! Le plus beau témoignage reste celui de ma fille. Dès qu'elle entend un problème avec un copain, dit : « tu aimerais que ma mère parle à tes parents ? »

Sandra Widmer Joly

En savoir plus

Renaud Hélène, Gagné Jean-Pierre Etre parent, mode d'emploi Editions Québécor

Renaud Hélène, Gagné Jean-Pierre Huit moyens efficaces pour réussir mon rôle de parent

Site Internet : http://www.commeunique.com